

001	66	16	96	36	52	69	27	63	96	28	61	13	7	1	4	0	
001	86	66	94	92	90	85	80	70	60	55	50	45	40	30	20	15	10

VIIKONVAIHDE

PASSIPAIKALLA

Galluphöttöä



Eräs tutkimuslaitos on selvittänyt etukäteen seuravan eduskunnan täsmälliset voimasuhteet vaalipiirikoh- taisella valtakunnallisella gallupilla. Kannattaako vaaleja enää pitää?

Laitos on haastatellut 19 000 äänestysikäistä kansalaista kesäkuun ja joulukuun välillä.

Tuona ajanjaksona keskustan kannatus vaihteli Ylen gallupeissa 19,5 ja 26,8 prosentin välillä. Kokoomuksen vaihteluväli oli 17,1–22,1 prosenttia, perussuomalaisten lähes viisi prosenttiyksikköä ja SDP:lläkin monta prosenttiyksikköä.

Viiden prosenttiyksikön heilahdus merkitsee tuon ko- koisilla puolueilla noin kymmentä kansanedustajapaikkaa. Melkoista höttöä on tämän paikkajaon pohja.

Itsekin ihmettelimme

Vuoden 1991 vaalien alla toimittaja **Alarodun** silloisella työnantajalla sattui olemaan joutilasta rahaa. Niinpä päätet- tiin ratkaista eduskuntavaalien tulos etukäteen ja teettää vaalipiirikohtainen valtakunnallinen gallup.

Tunnetun tutkimusyrityksen gallup ei meinannut millään valmistua. Pieniin vaalipiireihin jäi niin vähän vastaajia, että täydennyshaastatteluja piti jatkaa lähes loputtomiin. Silti tulos jäi sattumanvaraiseksi.

Me toimittajat olimme armottomia ja julistimme kansalle tutkimustuloksia lopullisina totuuksina.

Muistan, miten nouseva poliitikko **Bjarne Kallis** (krist.) soitti ja ihmetteli, kun emme luokitelleet häntä läpimeni- jäksi. Vastasin korskeasti, että näin gallupin luvut kertoivat, kuten kertoivatkin.

SDP:n puoluesihtööri **Reijo Paananen** totesi tällaiset gallupit viihteeksi ja oli harvinaisen oikeassa. Demarien ahdingon toki muutkin gallupit kertovat yksimielisesti. Vain syöverin syvyys vaihtelee.

Uutta rahaa putkeen

Eduskunta käynnisti tiistaina parin kuukauden kiihkeän loppukirin. Asiat ovat pahasti ruuhkautuneet ja osa jää virumaan rannoille. Vaalipropaganda velloo sakeana kaiken yllä.

Ikivanha laki lasten päivähoidosta muutetaan varhais- kasvatuslaiksi. Sivistysvaliokunnan puheenjohtajan **Raija Vahasalon** (kok.) mukaan päivähoito ei tämän jälkeen ole sosiaalihuoltoa vaan pedagogiikkaa. Uusia korkeakouluet- tujen virkoja kokoomus ajaa paljon.

Opetusministeri **Krista Kiuru** (sd.) haluaa jatkaa lain kehittämistä. Hän kokoaa parlamentaarista työryhmää, joka vielä ennen vaaleja löisi kiinni satojen miljoonien menonlisäykset vuoteen 2025 asti.

Parlamentaarisia työryhmiä pystytetään nyt joka hal- linnonalalla valtion menokehyksiä murttamaan, kun **Ilkka Kanervan** (kok.) työryhmä onnistui sopimaan puolustus- menojen tason reilusta nostosta.

Sari Sarkomaan (kok.) mielestä Kiurun olisi pitänyt esit- tää ideansa parlamentaarisesta työryhmästä jo vuosia sitten eikä läpinäkyvästi vaalitoihinassa.

Itä-Saksan malliin

Hallitus on luvannut vähentää miljardilla kuntien velvoit- teita. Ainakin niitä on runsaasti lisätty. Ministeri Kiuru on ollut kiihkeimpiä veloitteiden lisääjiä, vaikka oppivelvol- lisuuden pidentäminen sentään haudattiin kesällä vähin äänin.

Pirkko Ruohonen-Lerner (ps.) muistutti, että kuntien kukkarosta tämäkin uudistus otetaan. **Mirja Vehkaperä** (kesk.) sanoi uusien virkojen merkitsevän kunnille lisää menoja. **Johanna Karimäki** (vihr.) totesi siivouksen ulkois- tamisen poistaneen päiväkodeista laitosapulaiset. Samalla katosi lohduttavia käsiä, kurahousujen pukijoita ja eteisen kuralammikoiden kuivaajia.

Jouko Skinnari (sd.) hännäsi edustajatovereitaan muis- telemalla sosiaalihuituksen pääjohtajan **Alli Lahtisen** (sd.) tiimin hakeneen 1972 nykyisen lain mallin DDR:stä.

Suomi häpeää menneisyyttään, mutta oliko Itä-Saksan malli niin huono? Kasvoihan niissä päiväkodeissa Euroopan verraton johtaja **Angela Merkel**.

PEKKA ALAROTU

MT 50 VUOTTA SITTEN - LA 16.1.



Uusi rakennustyyli valtaa alaa

Kun runsas puolivuosisikymmentä sitten ryhdyttiin kokei- lemaan ja julkisesti puhumaan, miten uudet tuulet puhaltavat maatalouden rakentamisessa, kävi viljelijäpiireissä kohahdus. Oli selvää, että uusi linja ja uudet tavoitteet muuttavat radikaalisti totuttuja tapoja ja käsityksiä. Uusien ajatusten omaksuminen ja hyväksyminen vie aikaa, mutta nyt voidaan sanoa, että rakentamisen uusi linja on lyönyt itsensä läpi. Varsinainen läpimurto tapahtui sen jälkeen, kun rakennustyyppistöt valmistuivat ja ne levitettiin maakuntiin. Elementtirakentaminen valtaa voimakkaasti alaa maata- loudessakin, jota varten on saatavissa kantavia rakenteita tehdasvalmisteisina. Rakennussuunnitelmia on tehty edessä olevaa rakennuskautta varten maanviljelysseurajärjestön piirissä paljon. Sen perusteella voidaan olettaa vilkasta ra- kennustoimintaa. Todellisuudessa alkuunlähtö on kuitenkin nyt varovaista, ja koko maaseudun rakennustoiminnassa on havaittavissa vähäistä tyrehtymistä, kertoo Maaseudun tulevaisuudelle arkkitehti Pertti Luostarinen Maatalous- seurojen Keskusliitosta.



Hyvän unirytmin voi oppia

Hyvän unen puolesta- puhuja kehottaa vaalimaan unta, sillä se vaikuttaa monin tavoin terveyteen.

.....

Omaa unirytmιάän noudatta- malla voi edistää virkeyttään ja terveyttään. Unikouluttaja **Päivi Saarijärvi** arvostaa nuk- kumista ja kannustaa muitakin siihen.

”Vireydestä voi tehdä elämän- tavan laittamalla unirytminsä kuntoon. Unta pitää arvostaa, sil- lä se vaikuttaa monin tavoin ter- veyteen”, sanoo väsymysriskien hallintaa kouluttava Saarijärvi.

Hänen kirjansa väsymyksen hallinnasta ilmestyy maalis- kuussa.

Jos joku kertoo tarvitsevansa vain 5–6 tunnin yöunet, Saari- järvi on suorastaan kateellinen. Hän itse tarvitsee unta 8–9 tun- tia, ihanteellinen määrä olisi 8 tuntia 23 minuuttia.

Saarijärvi on selvittänyt oman unentarpeensa yöllisellä mitta- risuurannalla. Kehoon kiinnitet- tävien antureiden tai patjan alle laitettavien mittarien avulla voi seurata unen laatua ja määrää.

Lyhyt yöuni on väärä ihanne

Saarijärvi kouluttaa hallitse- maan väsymyksen aiheuttamia riskejä kansainvälisellä FRM- eli Fatigue Risk Management -järjestelmällä. Siinä yrityksen koko henkilöstö koulutetaan toimimaan niin, että väki voi hyvin ja onnettomuuksille altis- tava väsymys saadaan mahdolli- simman vähiin.

Työvuorot opitaan laatimaan

siten, että ihmiset työskentele- vät virkeinä.

Riskien hallinta on erityisen tärkeää työssä, jossa torkah- duksesta voi lähteä henki. Lentokoneet ja ajoneuvot, raskaat koneet, ydinvoimalat ja terveydenhuolto ovat työpaik- koja, joissa väsymys on otettava vakavasti. Silti äärimmäistä tarkkuuttakin vaativaa työtä tehdään usein univajeessa.

”Suorittamisyhteiskunnassa on otettu ihanteeksi lyhyet yö- unet. Kun ollaan tavoitettavissa vuorokauden ympäri, ihmistä voidaan häiritä vaikka keskellä yötä. Ei ymmärretä luontaista unirytmιάä eikä unen tärkeyttä”, Saarijärvi sanoo.

Univajeesta vakavia seurauksia

Ihminen on rakennettu niin, että unta pitää saada riittävästi ja säännöllisesti. Unen aikana päivällä opitut asiat siirtyvät lyhytkestoisesta muistista pit- käkestoiseen.

Uni on tärkeää myös kehon aineenvaihdunnalle, joka puh- distaa ja lataa elimistön patterit.

Jos ihminen ei nuku tarpeek- si, aineenvaihdunta heikkenee. Immunitietin laskiessa tuleh-dukset ja sairaudet iskevät hel- pommin. Tulee muistiongelmia, ärtymystä ja masennusta. Monet yrittävät piristyä syömällä hiilihydraattipitoista ruokaa. Laihdutukseen ei tehoa, jos on univajetta.

Koneiden kanssa sattuu hel- posti onnettomuuksia ja liiken- teessä aiheuttaa vaaraa.

”24 tunnin yhtenäinen valvo- minen vastaa yhden promillen humalaa. Jos viikon jokaisena päivänä nipistää yönestä kaksi tuntia, perjantaina on tosi väsy- nyt”, Saarijärvi sanoo.



Unirytmі muuttuu iän myötä. Melatoninin vähentyessä uni ei enää riitä ja ihminen herää aikaisin, Päivi Saarijärvi kertoo.

Unirytmі on sisäänrakennettu

Tarpeellinen unen määrä vaih- telee viidestä kuudesta tunnista kahdeksaan yhdeksään tuntiin vuorokaudessa.

Jos nukkuu jatkuvasti yli 9–10 tuntia, on syytä selvittää lääkäriissä, miksi jatkuvasti vä- syttää. Keskimääräinen unen tarve on 7,5–8,5 tuntia.

On sisäänkoodattu ominai-

JAANA KANKANPÄÄ

helpommin siirtää valveaikaan- sa pari tuntia aikaisempaan tai myöhempään rytmittämällä liikuntaa, ravintoa ja unta, Saa- rijärvi kertoo.

Vuorokausirytmιάä säätää pää- osin käpyrauhasesta erittyvä yöhormoni eli melatoniini. Sen erityis alkaa kello 20–21 ja on huipussaan kello 2–4.

Melatoniinin erityis loppuu kello 5–6 mennessä, jolloin vireyshormoni kortisoli alkaa herätellä elimistöä uuteen päi- vään.

”Melatoniini reagoi valoon, joten vuorokausirytmіn säi- lyminen vuoksi kannattaa olla luonnonvalossa mahdollisim- man paljon ympäri vuoden”, Saarijärvi kertoo.

”Pimeänäkin päivänä ulkona on 1000 luksia, kun sisätiloissa keinovalo jää muutamaa saa- taan luksiin. Valon saantia on tehostaa oleskelemalla puoli tuntia päivittäin 2 500–5 000 luksia antavan kirkasvalolam- pun ääressä.”

Heräilystä takaisin uneen

Entä jos uni ei tule tai heräilee monta kertaa yössä?

”Uni koostuu noin puolen- toista tunnin pituisista sykleis- tä, joissa liikutaan univaiheesta toiseen. Yöuneen kuuluu val- veillaolaa keskimäärin viisi pro- senttia ajasta.”

Kannattaa kuulostella ensin ja rentoutua. Jos uni ei tule var- tissa, nouse rauhallisesti ylös. Älä sytytä kirkkaita valoja vaan pehmeä yövalo. Juo lasi vettä tai lämmin juoma. Kaakao toi- mii monilla. Jos mielessä pyörii ahdistavia asioita, ota kynä ja paperi ja laadi niistä lyhyt lista. Näin käsi huijaa aivoja ja asiat saa purettua pois ajatuksista”,

Saarijärvi neuvo.

Monet asiat, jotka rauhoit- tivat lapsena, toimivat myös aikuisena: villasukat, ihon kos- ketus, sively ja unilorut.

Saarijärvi toistaa unta odotel- lessaan runoa ”Nuku nuku nur- milintu, väsy väsy västäräkki”. Pelkän yksitoikkoisen sanankin hidas toistaminen rauhoittaa.

Tehotorkut pelastavat päivän

Ennen nukkumaanmenoa tai yöllä herätessä ei saisi mennä tietokoneen ääreen tai selata viestejä puhelimestaan, sillä teknisten laitteiden heijasta- ma sininen valo on myrkyä uni- hormonille. Myös erilaiset valmius- ja merkkivalot pitäisi peittää makuuhuoneessa.

”Sininen valo pääsee suoraan aivotumakkeeseen. Se vaikut- taa suljettujen luomienkin läpi. Melatoniini on erittäin valoherkkä hormoni. Monissa tutkimuksissa on todettu, että sininen valotaajuus estää sen eritystä kaikkein tehokkaim- min”, Saarijärvi sanoo.

Jos on pakko tulla jonkin aikaa toimeen lyhyemmillä yö- unilla, on otettava päivänoko- set, sillä väsymys alentaa huo- miokykyä.

”Tehotorkut tehoavat parhai- ten päiväväsymykseen. Juo kup- pi kahvia, mene pimeään rau- halliseen tilaan, ota avaimet tai muuta kolisevaa käteen ja asetu lepoasentoon. Nukahdettuasi avaimet tipahtavat ja herää. Kofeiini alkaa vaikuttaa 15–20 minuutin kuluttua juomisesta piristävästi”, Saarijärvi kertoo.

”Tehotorkuissa vältty unen jälkeiseltä sekavuudelta ja ai- vojen vireystaso on torkkujen jälkeen hyvä.”

MARJA MARTIKAINEN